«Я разлюбила мужа» – семейный психолог рассказал, как вернуть чувства к мужу

Наталья Капцова
Психолог

✓ Проверено | Подписаться

Дата написания: 16 июня 2020
Время на чтение: 9 минут

История, которая, увы, не является редкостью: встреча-вспышка, романтика-страсти, свадьба, рождение ребенка и вдруг… «что-то случилось». Вроде, и не произошло ничего особенного, а чувства где-то растерялись за несколько лет брака. И мужчина, вроде, тот же самый – с теми же достоинствами-недостатками, но вот… не тянет к нему больше, как прежде. Нет ощущения нехватки воздуха, когда он уезжает, и нет ощущения всепоглощающей радости, когда возвращается домой. Куда уходят чувства после свадьбы, и как открыть для своей любви второе дыхание?

COLADY расскажет, как вернуть любовь в отношения супругов. Но обо всём по порядку.

Фото Pexels

Почему пропали чувства к мужу – разбираемся в причинах

Прежде чем думать – возвращать или не возвращать чувства к мужу, надо разобраться – почему и на каком этапе жизни они пропали. ***Причины, по которым засыпает (умирает) любовь***, не меняются во все времена:

- **Юношеский максимализм** («лучше уже никого не встречу!») и постепенное «озарение» после свадьбы – «кажется, я поставила не на ту лошадь».
- **Замужество как вынужденная необходимость по причине беременности,** а не обоюдного желания.
- **Замужество в раннем возрасте.**
- **«Огонь потух, потому что никто не поддерживал дрова».** Семейная жизнь стала пресно-привычной. Желание уступить, порадовать, удивить остались далеко в прошлом. В настоящем – рутина без намека на искру между ними.
- **Накопившиеся обиды.** Он не помогал с ребенком, он думает только о работе, он давно не дарил мне цветов, он не защищал меня перед мамой и пр.
- **Изменил муж,** которую невозможно простить и забыть.
- **Пропавшая мужская привлекательность** (и мужская состоятельность).
- **Муж не хочет иметь детей.**
- **Муж попал под влияние «зеленого змея».**
- **Потеря взаимопонимания и доверия.**

Инструкция, как вернуть чувства к мужу – обретаем семейное счастье вновь

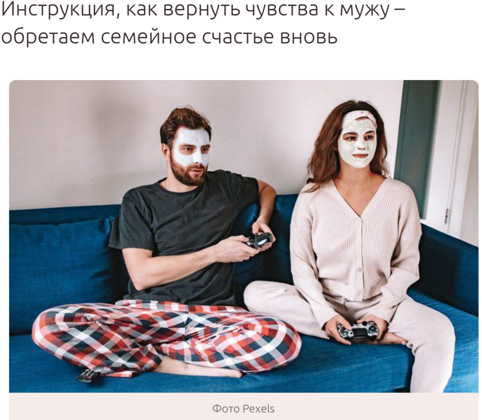


Фото Pexels

Конечно, если в семье произошло нечто из ряда вон, что нельзя ни простить, ни оправдать – склеить такую семейную лодку будет крайне затруднительно. Воскресить чувства к предателю, изменщику или алкоголику – задача из разряда фантастики. Хотя, стоит отметить, многие семьи успешно преодолевают трудности и, встряхнув отношения, начинают все с нуля. А как быть, если даже мысль о разводе кажется кощунственной, а настоящих прежних чувств к мужу катастрофически не хватает?

- Для начала не принимайте поспешных решений и **не делайте скоропалительных выводов** вроде «Любовь умерла!». Истинная любовь – не увлечение, она строится долгие годы и, даже заснув на время, еще может «восстать из пепла».
- У каждой семьи есть **периоды взаимного отчуждения.** Через это проходят все. Так называемая проверка на прочность – временем, трудностями, столкновениями характера, рождением детей и пр. Такие периоды обычно приходятся на 2-й год семейной жизни и после «пятилетки». После 5-6 лет семейной жизни супруги уже обычно «притираются» друг к другу, и все размолвки и недопонимания остаются в прошлом. Если не произойдет ничего экстраординарного, то такой союз – до самой старости.
- **Разберитесь в себе. Чего вам не хватает?** Что пошло не так и с какого момента? Пока вы не выясните причину, сложно будет изменить ситуацию.
- Если **привычки супруга, которые казались милыми, вдруг стали раздражать – это не его вина, а ваше новое восприятие реальности.** Это не он «утратил мужественность», а вы перестали ее видеть. Может, вы просто не даете ему шанса проявить себя?
- **Примите для себя тот факт, что ваша подавленность и ощущение «шеф, все пропало!» скоро пройдут.** Это временное явление и закономерный этап развития отношений. Закон природы – «русские горки» от страсти до безразличия, от раздражения до резкого приступа любовного голода. Однажды к вам придет осознание, что рядом с вашим мужем вам уютно, спокойно и больше ничего не надо.
- **Грандиозная ошибка – пожить отдельно после ссоры или «проверить чувства».** В этом случае недопонимание остается нерешенной проблемой. Либо оно сметет остатки ваших чувств снежной лавиной, либо просто растает без следа вместе с любовью. Помните, что на физическом уровне чувства (без «подпитки» и развития) начинают отмирать после 3 месяцев разлуки (закон природы). Страх – потерять друг друга – исчезает при раздельном проживании. Зато появляется привычка – жить без бытовых проблем, ссор и «чужого» мнения.

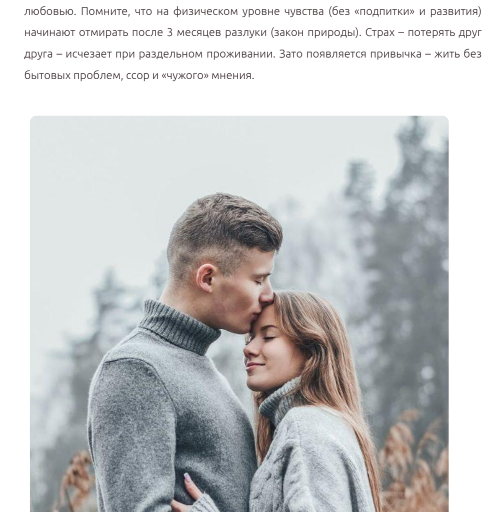


Фото Pexels

- **Если ваши чувства угнетает рутина и однообразие, подумайте – как изменить ситуацию?** Семейные традиции – это здорово, но семейные «ритуалы» нередко становятся «неподъемным чемоданом», который хочется просто выбросить с балкона: привычный секс после полуночи под сериал, привычная яичница по утрам, с работы – к плите, «купи сухариков к пиву, дорогая, сегодня футбол» и пр. Устали? **Меняйте свою жизнь.** Жизнь строится из мелочей, и только от вас зависит – будут ли они приносить удовольствие или отравлять ваше существование. Бросайте пить дома чай с бутербродами по утрам – хватайте мужа под руку и езжайте завтракать в кафе. Не ждите ночного исполнения супружеского долга, как каторги – вспомните, что и где вы вытворяли до свадьбы. Возьмите «больничный» и снимите номер в гостинице. Одним словом, бросайте старые привычки и живите по-новому. Каждый день своей жизни.
- **Не забывайте о том, что муж – родной вам человек.** И с ним даже можно поговорить. И скорее всего, он вас поймет и **вместе с вами попытается изменить жизнь к лучшему**. Не упускайте возможность диалога. Говорите о том, что вам хочется изменить, каких красок не хватает в вашей семейной жизни, как именно вы хотите пить кофе, ложиться спать, заниматься любовью, отдыхать и пр. Не жалуйтесь, что вам с ним плохо – говорите о том, что нужно, чтобы стало хорошо.
- **Давно не дарит цветы? Не признается в любви? Не погладит по голове, когда проходит мимо? Не позвонит лишний раз с работы, чтобы сообщить, что соскучился?** Во-первых, это нормально для людей, уже давно живущих вместе. Это не означает, что чувства угасли – просто отношения перешли на другой уровень. А во-вторых, давно ли вы сами звонили ему, чтобы сказать, что соскучились? Когда в последний раз делали приятные сюрпризы? Когда одевались даже дома только для него, любимого?
- Бросайте все – работу, друзей, курсы по вышиванию, а собак и детей – на дачу к бабушке, на 2-3 недели. Заказывайте тур туда, где можно по полной программе встряхнуть ваши чувства. Не просто лежа на пляже и хрумкая креветки под бокал вина, а чтобы сердце замирало от восторга, коленки дрожали, и счастье накрывало вас с головой, когда вы держитесь за руку мужа. **Стряхните с себя и своей семьи рутину. Настало время – вспомнить, что такое счастье.**
- **Меняйте все! Без новизны жизнь скучна и пресна. А скука чувства убивает.** Меняйте мебель и меню на неделю, меняйте дорогу до работы, вид транспорта, прическу, образ, сумочки, увлечения и даже, если надо, работу. Кстати, нередко именно работа становится «красной кнопкой»: усталость и неудовлетворенность от работы проецируется на семейную жизнь, и кажется, что «все плохо». В общем и целом — меняйтесь сами!
- **Взгляд на мужа дома и взгляд на мужа вне дома – «две большие разницы».** Мужчина, выходящий «в свет», меняется на глазах, пробуждая все забытые чувства. Это уже не старый добрый муж в трениках на диване с чашкой чая и мешком пряников, а мужчина, который «еще ого-го», на которого оборачиваются девушки, от которого возбуждающе пахнет дорогим парфюмом, и при взгляде на которого возникает чувство гордости – «Он – мой». Поэтому бросайте свои домашние посиделки-чаепития возле телевизора и заведите привычку – **проводить вечера с супругом необыкновенно.** Чтобы запоминались. Благо, вариантов – море.
- **Найдите увлечение на двоих.** Нечто, от чего вы оба приходите в восторг – рыбалка, гонки под парусами, картинг, танцы, фотография, кино, плавание и пр.
- **Отправляйтесь в путешествие.** Если, конечно, детей уже можно оставить одних или с бабушками. На машине или «туристами», вдвоем, заранее проложив интересный маршрут.
- **Уже смирились с потерей чувств к супругу?** И продолжаете жить по инерции, жалея себя и изводя супруга своей кислой миной? Может, вам просто комфортно в состоянии вечной хандры? Есть и такие люди. Которым хорошо только тогда, когда все плохо. Тогда и жизнь более интересной становится, и даже тоскливые стихи по ночам пишутся. Если **вы из таких «творческих» людей – ищите другой повод для страданий.** Иначе эта игра в «куда ушла любовь» закончится тем, что муж соберет чемодан и помашет вам рукой.

Комментарий психолога Сергея Мусина

Сергей Мусин

Мимо проходила любовь…

Начну с хорошей новости. Если любовь проходит, уходит- значит, она была. Чувства исчезают, как правило, по одной причине. Вы перестали слушать, слышать и понимать мужчину, с которым, казалось, были готовы прожить долго и счастливо. Он, кстати, тоже, разучился. Итог: у каждого свой мир, свои интересы, радости и печали. Хочется, как раньше. И это реально, если пройти несколько вполне себе простых шагов.

Как вернуть чувства к мужу — инструкция для жён:

1. А как оно, «как раньше»? Что происходило тогда, когда любовь была рядом? Какие события, поступки вашего любимого и ваши наполняли каждый день любовью? Возьмите листок бумаги, поделите на три части — Я, ОН, МЫ и в каждой графе напишите, что делали вы, что- он, а что- вы вместе, и это было- замечательно. Минимум-7 примеров. Теперь вы точно знаете, что Любовь — это то, что вы делаете друг для друга.
2. Хорошо бы и мужчине вашему предложить такую же табличку заполнить. Согласится- великолепно. Значит, он, как и вы, мечтает вернуть те отношения, в которых вы были его Принцессой, а он- вашим Рыцарем и защитником. Сравните, что совпало? А что удивило? Может оказаться, что для него Любовь- это когда вы, вечером, сидели в соседней кафешке, и вы угощали его кусочком тирамису из своего десерта. Вы и забыли уже…а он- помнит. Для него это- любовь.
3. Обменяйтесь листочками. Теперь у вас есть шпаргалка, что можете сделать вы для него, чтобы в отношения вернулось доверие, понимание и любовь. У него- тоже, ваши желания, мечты.
4. Хотя бы раз в неделю, выполняйте одно из желаний вашего партнера. Относитесь к этому не как к обязанности, а как к возможности вернуть в отношения любовь. Согласитесь, результат того стоит.
5. Замечайте ответные шаги. Возможно, они будут не идеальны. Но, он- старается. Значит, в следующий раз все будет лучше. Поддержать, поблагодарить, подсказать- ведь так и поступают Принцессы. За это Рыцари и готовы совершать подвиги.
6. Найдите, вместе, три события из графы МЫ и пусть они снова станут частью вашей жизни. Любовь- это всегда- МЫ. Общие интересы, желания, цели. Даже если цель- посидеть вечером, с попкорном перед телевизором и посмотреть любимый обоими фильм. Любовь не проходит мгновенно. И возвращается не за минуту. Небольшими, но очень важными шагами.

*****

Ну и самое главное: ответьте себе на вопрос – а вы вообще сможете жить без своего мужа? Представьте, что вы разошлись. Навсегда. Сможете? Если ответ – «нет», то вам нужно отдохнуть и сменить обстановку. Скорее всего, вы просто устали и видите все в черном цвете, включая свои отношения. Ну а если ответ – «да», то, видимо, ваша семейная лодка ремонту уже не подлежит. Потому что истинная любовь не предполагает даже мысли о расставании.

А вам когда-то приходилось восстанавливать любовь к мужу? Поделитесь с нами в комментариях!

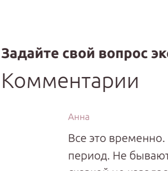
Подписывайтесь на канал в Телеграм!

Автор статьи

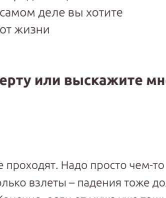
Об авторе
Наталья Капцова
Практикующий психолог, основатель журнала Colady

+60 20
Понравилась статья? Поделитесь ей:
Подпишитесь на новые статьи автора:
Введите Ваш e-mail
Подписаться на рассылку

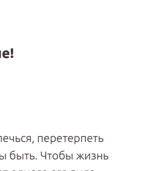
Рекомендуем статьи по теме



9 многодетных семей знаменитостей – наглядный опыт воспитания 3 и более детей звездных мам и пап



Тест: старый чулан на картинке – ваше подсознание: найдите свою вещь и определите, чего на самом деле вы хотите от жизни



Признаки любви: как проверить чувства мужчины в начале отношений – тест от психолога

Задайте свой вопрос эксперту или выскажите мнение!

Комментарии

Анна
Все это временно. Все проходят. Надо просто чем-то отвлечься, перетерпеть период. Не бывают только взлеты – падения тоже должны быть. Чтобы жизнь сказкой не казалась. Конечно, если от мужа уже тошнит, от одного его вида хочется сбежать к маме – лучше уходить. Тут уже ничего не воскресишь. А если просто «кажется», что чувств нет – займитесь делом. Это пройдет.
9 июля 2014 Ответить

Ирина
Не понимаю таких вот женщин-нытиков… Если муж дорог, если уходить не хочешь – то о какой умершей любви можно говорить? Так не бывает! Либо любовь есть, либо нет – другого не дано. Если нет – собирай чемодан, если есть – не ной, а меняй свою жизнь, добавляя красок.
9 июля 2014 Ответить

Вера
Главное – не оставаться ради детей. Некоторые живут с «трупом» любви под кроватью ради детеночков. А смысл? Ни себе, ни детям. Они же чувствуют все. Если любовь умерла – надо расставаться.
9 июля 2014 Ответить

Александра
Нельзя воскресить то, чего нет. Если есть любовь, женщине даже не придет в голову, что она может угаснуть или умереть. Ну да, бывают тяжелые периоды – когда и муж раздражает, и желания к нему нет, и хочется слинять ненадолго, отдохнуть – но это проходит. А если от любимого супруга воротит, как от пьяного соседа, то тут уже и сохранять нечего.
9 июля 2014 Ответить

Алла
У нас был в семье такой период. Где-то после пятого года жизни. Муж приходил поздно, я бесилась, потом вообще просто устала, да еще и дети все время и нервы отнимали… Казалось, все – все пропало, все ушло, все плохо. Но от мужа уходить – и мысли не было. Просто было ощущение, что я вообще перестала что-либо чувствовать. Прошло полгода-год, и как-то все наладилось само. Муж сменил работу, я сменила работу, потом мы вообще поняли, что живем в «болоте» и даже место жительства поменяли. Купили машину, начали путешествовать. В общем, сейчас все хорошо. Даже будто вторая молодость пришла.))
9 июля 2014 Ответить

Юлия
Есть одна истина: не можешь изменить ситуацию – срочно меняй к ней отношение. Плюньте на свои сомнения и живите в полную силу. Какое-то время пройдет, и вы сами поймете, что ошиблись, и что любовь не просто не умерла, а вообще пылает пожаром. Или поймете, что с мужем вам не по пути.
9 июля 2014 Ответить

Надежда
Нужно просто выговориться. Прямо мужу высказать все с позиции жены, которая хочет сохранить брак. Если муж не дурак и любит – сам все сделает. Или подружке выговориться. Пока рыдаете в подружкину жилетку – поймете, в чем суть проблемы. Но рвать сразу, как «осознали», что чувств нет – глупо. Многие и правда принимают свое внутреннее опустошение за нелюбовь к мужу. Хотя на деле – просто усталость от рутинной однообразной жизни.
9 июля 2014 Ответить

Анна
Есть ли шанс вернуть чувства, если любовь была сильная и все было хорошо, пока муж вдруг не стал вести себя ужасно, закрылся, стал грубым, не хотел решать проблемы, общаться, уходил гулять с друзьями. Я все пробовала, и сюрпризы, ужины, белье. При этом я и так более активная, его во всем поддерживала, даже учились из-за него. Жениться он сам быстро предложил и ребенка очень захотел сам, была теплота, любовь. Но он все разрушил, ни что не помогло, стали жить как соседи и я не выдержала, выгнала его и тут он опомнился, понял что потерял, изменился, стал опять заботливый, ухаживает, понимает что во всем сам виноват, готов ждать меня, жить без меня не хочет. И я ему даже верю и понимаю, но чувств больше нет, совсем. И я даю шанс ради дочки, но даже поцеловать его не могу. Нет обиды на него, просто разочаровалась. И без чувств все его недостатки дают понять, что счастлива с ним не буду. Если бы чувства вернуть как-нибудь, было бы все проще
16 июля 2014 Ответить

Алена
У меня сейчас такая же ситуация. Хочу разводиться,но муж готов меняться,а я ничего не хочу,чувства прошли
2 января 2023 Ответить

Даша
Анна, скажите пожалуйста что вы будете в данной ситуации делать?? У меня точно такая же ситуация, вот прям точь в точь, я не знаю как быть, ПОЖАЛУЙСТА, посоветуйте что-то, поделитесь или просто выскажите своё мнение
9 августа 2018 Ответить

Алина
Даша, Вы, так же, как и Анна, не можете выйти из зоны комфорта. Если Вы чего-нибудь хотите — встаньте и сделайте, а не нойте. Даже в этой статье есть дельные советы — попробуйте их, пусть они Вам кажутся глупыми, всё равно попробуйте! Вспомните, в чём Вы сами были виноваты, не говорите — «Он всё разрушил». Да, может он и был мудаком, но возможно у него были причины, в конце концов он слаб, как и любой другой человек.
Попробуйте переставить события местами, как будто он был плохим раньше, а хорошим позже. Что перевесит?
Вы же давали обещание быть «в болезни и здравии»? Может, он был болен психически, а Вы обиделись на несчастного.
И напоследок — очень легко замуж выходить повторно, особенно за разведённого — у Вас есть опыт, у него есть опыт — вы оба потренировались на бывших, использовали их и выкинули. Учли ошибки, и теперь их не совершите? Поверьте, совершите, и ещё больше потеряете интерес к жизни, люди не меняются, развод — удел слабаков, уважение только тем, кто выдержал и преодолел!
20 августа 2018 Ответить

Вася
Алине уважуха!
24 декабря 2018 Ответить

андрей
моя жена не выдержала этот момент,нашла себе другово и ушла к нему
4 февраля 2019 Ответить

Катерина
Считаю статью примитивной.
18 марта 2019 Ответить

Александр
Алина ты права,если что-то не устраивает,есть же язык.Можно поговорить что не устраивает и что вы оба хотите от ваших отношений.Не бывает что любовь уходит,она лишь замирает на время и только вы оба можете её разбудить.Так и разбудить можно ещё так,что то чувство любви которое было в начале ваших отношений померкнут на фоне новых.То чувство когда ты бежишь домой и знаешь что тебя там ждут,скучают,встречают при твоём приходе.Бросай рутинность отношений вноси в ваше отношение новые ощущения,эмоции,радость.Не седите в четырёх стенах добавь экспресии,адреналин чтобы кипел.Переверните всё с ног на голову,вам должно быть хорошо-офигенно и не скучно друг с другом.И к тому же не забываем что женщины создания чоткие им так же помимо выше перечисленного нужна ласка,уважение,нежные слово и больше действий и поступков.Не бойтесь совершать поступки думая что вы будете смешны над этим.Просто действуй,не бойся её усмешек.Лучше действовать и пусть даже это будет безуспешным действием чем потом сожалеть о том что ты мог как-то повлиять на сложившуюся ситуацию,но не воспользовался этим.Поверьте я таким образом вернул жену от любовника,при всем при том что у них уже начали пользать чувства к другу и тоска по друг другу.Сейчас живём счастливо,прошлое её никого не замечаю,также и у неё ко мне.
8 июля 2020 Ответить

Анастасия
а бывает так, что и предлагаю поговорить а муж вообще в этом слаб, он или уходит от темы или говорит — расслабься , у всех так! с мужем 7 лет, секса уже вообще не хочется, бывает как исключение раз в полгода.. Муж стал не интересен, я развиваюсь намного быстрее а он мне кажется все остался на том же уровне что и был при знакомстве. Есть дочь маленькая 3 лет, она ближе ко мне , но все равно папа выходного дня это уже совсем не то когда папа каждый вечер с нами. Я просто пока не работаю, но ищу активно варианты заработков , если бы не финансовый вопрос, сила бы еще год назад..
18 октября 2020 Ответить

Полина
Мне бывший парень позвонил,и получилось при муже.Не понравилась эта ситуация,теперь не верит,что я с ним не встречаюсь.Уже 2 недели вообще не разговаривает со мной,спимотдельно,питаемся отдельно.Разговаривать не хочет,даже не смотрит в мою сторону.Очень тяжело на душе.
23 ноября 2020 Ответить

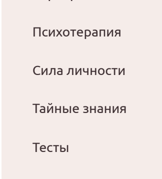
Наталья
А мы уже и к психологу ходили, и говорили друг с другом уже миллион раз за наши почти 9 лет брака, а толку никакого нет! Держит только дочка, которая тоже страдает от постоянных скандалов, и ещё финансовый вопрос, хотя второе не столь важно. Не могу вернуть уважение и любовь к мужу. Всё раздражает, не хочу с ним близости, от поцелуев воротит. На других мужчин тоже не могу смотреть. Разуверилась вообще в любви. Живу по инерции. Чего то жду. Муж всё видит, но уйти тоже не хочет ещё и из-за того, что тоже не может смотреть на других женщин. Психолог обещал помочь убрать эти блоки и установки, если решим разойтись. А в остальном, почему-то эта ситуация не решается. Скоро уже наверное решится.
29 декабря 2020 Ответить

Дмитрий
Ну у нас с женой что то похожее… Познакомились, все быстро завертелось, через пару месяцев решили что хотим ребенка, а вот спустя 6.5 лет у неё нет чувств, говорит привычка только. По большому счёту я виноват, рос без семьи и год врал ей о своём прошлом, потом все таки признался, вроде простила но при каждом удобном случае напоминает. Пол года назад были проблемы по работе и не мог дать внимания в достатке, начала активно общаться в соцсетях, потом была измена… Поговорили, [illegible] сейчас опять нашла там кого-то и целыми днями с ним общается [illegible] Сейчас на грани развода, инициатором является она, чувства нет у неё, только привычка… А я не хочу рушить семью.
12 апреля 2021 Ответить

Ольга
Мой муж убил любовь [illegible] назад, но тогда была 9 месяце беременности. [illegible] вроде всё постепенно наладилось, [illegible] любовь, даже еще ребёнка решили завести. [illegible]
[illegible] 2022 Ответить

Комментарий
Ваше имя
E-mail
Комментировать
Нажимая кнопку, вы соглашаетесь с политикой конфиденциальности и правилами сайта, изложенными в пользовательском соглашении

Пульс

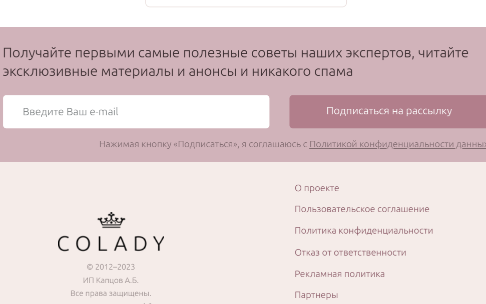


57-летний Егор Кончаловский стал отцом в третий раз
uznayvse.ru

Умер народный артист России Геннадий Богачев

Певица Слава стала бабушкой в 42 года
uznayvse.ru

Присоединяйтесь к нашим сообществам в социальных сетях



«Как воспитать спортсменов»
Елена Истягина-Елисеева о большом спорте для детей и родителей

Наши сервисы
Календарь беременности
Расчет даты родов
Тайные знания
Календарь имен
Праздники

Получайте первыми самые полезные советы наших экспертов, читайте эксклюзивные материалы и анонсы к новому сезону!
Введите Ваш e-mail
Подписаться на рассылку
Нажимая кнопку «Подписаться», вы соглашаетесь с Политикой конфиденциальности

COLADY
© 2012–2023
Все права защищены
Присоединяйтесь к нашим сообществам в социальных сетях

О проекте
Пользовательское соглашение
Политика конфиденциальности
Отказ от ответственности
Рекламная политика
Партнеры
Карта сайта

Контакты
Вакансии
Авторы и эксперты
Реклама

KAPTSOV MEDIA